



POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 25 – NOVEMBRE 2009

PREVENTION - EDUCATION A LA SANTE



HALTE AU GRIGNOTAGE

40 % de français trop gros !

Environ 5,3 millions de français adultes sont obèses aujourd'hui, soit 11,3 % de la population.

En ce qui concerne le surpoids, 30,3 % ont une surcharge, soit pratiquement 14,4 millions de personnes.

Au total, 19,7 millions de français sont trop gros, soit 41,6 % des plus de 15 ans.

Surpoids : comment l'évaluer ?

Comment savoir si l'on est en surpoids ou que l'on franchit la limite de l'obésité ?

Les scientifiques ont établi un outil précis : l'indice de masse corporelle.

Qu'est-ce que c'est ?

L'indice de masse corporelle permet d'évaluer si, par rapport à sa taille, un individu est trop maigre, en équilibre staturo-pondéral ou trop gros.

Comment le calculer ?

L'indice de masse corporelle se calcule avec une formule mathématique simple :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m}^2\text{)}}$$

Classification	IMC (kg/m ²)
Maigreur	<18,5
Normal	18,5 à 24,9
Surpoids	25 à 29,9
Obésité	> 30
Obésité massive	> 40

http://www.automesure.com/Pages/IMC_reponses.htm

* **Attention** : L'interprétation de l'IMC est applicable chez l'adulte de 18 à 65 ans. Elle n'est pas valable chez l'enfant, la femme enceinte ou certaines personnes très musclées. Il n'existe pas de définition consensuelle de l'obésité chez la personne âgée.

Un problème qui pèse sur la santé

L'excès de poids n'est pas uniquement un problème esthétique. Les menaces sur la santé sont maintenant bien connues. La principale conséquence de l'obésité est une augmentation des problèmes cardiovasculaires (hypertension, angine de poitrine ...) qui diminue fortement l'espérance de vie. Cet excès de poids entraîne également de nombreux troubles : diabète de type 2, augmentation du cholestérol ...

Stoppez la progression du surpoids est ainsi une priorité. Si cette évolution continue au même rythme, la France rejoindra bientôt les Etats-Unis avec plus de 20 % d'obèses en 2020.

Pourtant il est possible de réagir. Une perte de poids, même modérée, diminue fortement les risques qui menacent votre santé.

Prenez donc de bonnes résolutions ; l'une d'entre elles :

HALTE AU GRIGNOTAGE

Pour certains, ce sont les petits croissants du matin au bureau, pour d'autres la tablette de chocolat dégustée tout au long de l'après-midi ou encore le paquet de chips le soir en regardant la télévision.

Chacun a ses habitudes, tout est possible.

Mais lorsqu'on fait le compte, l'addition en calories est élevée. Cela tient tout simplement au fait que ces aliments sont riches en sucre, en graisses ou, pire, les deux à la fois.

Vous êtes plutôt salé(e) ou sucré(e) ? Du matin ou du soir ? Il faut bien l'avouer, grignoter est devenu chez certains une habitude de vie. On grignote par plaisir mais aussi et surtout par ennui, par stress ou tout simplement par faim. Il faut se rendre à l'évidence : les grignotages, lorsqu'ils sont quotidiens ou quasi quotidiens, déstabilisent l'équilibre nutritionnel et favorisent une prise de poids. Il n'y a qu'à découvrir l'apport calorique des produits du tableau suivant pour s'en convaincre :

 Un yaourt aux fruits	3 sucres
Une cuillère de sauce tomate industrielle	½ sucre
Un pain au chocolat 	7 sucres
 Une canette de soda	6 sucres
Une barre chocolatée	5 sucres + une cuillerée à café d'huile
 Un paquet de 300 g de biscuits fourrés au chocolat	15 à 20 sucres + 3 à 4 cuillerées à soupe d'huile

Comment éviter de craquer

Grignoter occasionnellement n'est pas préjudiciable pour notre organisme. En revanche, lorsque l'habitude s'installe, tout se dérègle. Il faut alors réinstaurer un vrai rythme alimentaire pour réhabituer notre corps. Concrètement, évitez tout simplement d'avoir faim et faites de vrais repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner dans lesquels tous les groupes d'aliments sont représentés, en particulier le pain et les féculents qui calment l'appétit et qui, s'ils sont consommés en quantité raisonnable, ne font pas grossir.

Comment grignoter malin

Si vraiment vous ne pouvez pas vous en passer, quelques conseils peuvent vous aider à grignoter malin :

Grignotez léger

Le premier danger à éviter, ce sont les grignotages trop caloriques ; il faut mieux limiter au maximum de manger des produits trop riches en lipides et/ou en glucides.

Valeur énergétique de produits à éviter :

- Trois poignées de bonbons (100g)	600 Kcal
- Un paquet de chips de 100g	580 Kcal
- Une tablette de chocolat	540 Kcal
- 10 biscuits nappés de chocolat	490 Kcal
- Une barre chocolatée	250 Kcal

Grignotez utile

Essayez de donner à votre grignotage un intérêt nutritionnel. Pour cela, le plus simple est de manger des fruits. Ceux-ci vous apporteront, en effet, de nombreuses vitamines, notamment de la vitamine C. Choisissez notamment des fruits riches en fibres (pommes, fraises ...) qui, en plus de faciliter votre transit, devraient vous rassasier rapidement. Ils apportent également des minéraux dont du calcium.

Valeur énergétique de différents fruits :

- Une grappe de raisins de 100g	72 Kcal
- Une poignée de cerises de 100g	68 Kcal
- Une pomme	65 Kcal
- Un kiwi	50 Kcal
- Deux clémentines	45 Kcal
- Un bol de fraises de 100g	35 Kcal

Alternez votre consommation de fruits avec des produits laitiers tels que des yaourts, en évitant d'y ajouter du sucre. Ceux-ci vous apporteront notamment du calcium nécessaire à votre corps.

Valeur énergétique de produits laitiers

- Un yaourt aux fruits	138 Kcal
- Un yaourt sucré	86 Kcal
- Un yaourt nature	58 Kcal
- Une part de fromage allégé	30 Kcal

Grignotez à belles dents

Attention, les en-cas pris entre les repas sont souvent un risque pour vos dents : on ne se les brosse pas souvent après avoir grignoté ! Evitez donc les aliments acides comme les sodas, colas et jus de fruits qui favorisent la déminéralisation de l'émail. Buvez de l'eau ou du lait. Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents, prenez éventuellement un chewing-gum sans sucre qui vous fera saliver et ainsi rincer votre bouche. Si vraiment vous ne pouvez pas passer de confiseries, alors préférez le chocolat aux bonbons : il est moins sucré.

Soyez à l'écoute de votre corps

Votre estomac vous tiraille-t-il ? Avez-vous de maux de tête ? Vous sentez-vous faible ? Ces signes ne trompent pas : vous avez faim. Dans le cas contraire, vous pêcherez probablement plutôt par gourmandise.

Faites de vrais repas

Pour réduire le grignotage, la solution idéale est de prendre des repas complets qui comprennent tous les groupes d'aliments en quantité suffisante et notamment des féculents, des fruits et/ou des légumes. En effet, pour tenir jusqu'au repas suivant sans avoir une « faim de loup », vous devez ingérer de l'énergie « durable » comme :

- le pain (blanc, gris, aux céréales et surtout complet),
- les autres produits céréaliers (pâtes, riz, blé précuit, céréales petit-déjeuner riches en blé complet ...),
- les pommes de terre ou les légumes secs (lentilles, pois chiches ...).

Vous pouvez en manger à chaque repas et selon votre appétit car, par les sucres qu'ils apportent, l'état de satiété est maintenu plus longtemps. Complétez-les systématiquement à une à deux portions de légumes et/ou de fruits en veillant à avoir une portion sous forme de crudités à chaque repas. En effet, grâce aux fibres qu'ils contiennent, ils ont aussi le pouvoir de rassasier et retardent l'envie de manger.

Trompez l'envie de manger

Buvez un grand volume de liquide (peu calorique) quand vous avez envie de manger et engagez-vous dans une tâche qui réclame de la concentration et « endort » votre estomac.

Programmez la collation

Mieux vaut s'autoriser de vrais petits repas entre les principaux repas – une collation dans la matinée ou un goûter l'après-midi – que manger de façon anarchique et continue. Premier avantage : vous pouvez mieux contrôler ce que vous mangez et cela vous coupe l'envie du grignotage.



Les bons choix du grignotage

Les aliments gras et/ou sucrés peuvent être facilement remplacés par des aliments moins caloriques ; préférez :

- Une pomme (80kcal) plutôt qu'une barre chocolatée (250kcal) ;
- Un fromage blanc (120kcal) plutôt qu'une crème dessert (170kcal) ;
- Un soda light (0kcal) plutôt qu'un soda classique (40kcal) ;
- Un pain au lait (130kcal) plutôt qu'un pain au chocolat (200kcal) ;
- 2 à 3 petits beurrés (90kcal) plutôt que des biscuits chocolatés (180kcal).

Quant aux apéritifs entre amis, mieux vaut choisir des légumes à croquer (40kcal) au lieu des chips ou des cacahuètes (180kcal), un verre de jus de fruits sans sucre ajouté ou un jus de tomate (60kcal) plutôt qu'un jus de fruit sucré ou une boisson aux fruits (120kcal) et limiter

sa quantité d'alcool à un verre à l'apéritif + 1 à 2 verres de vin pendant le repas si on est une femme ou un homme.

Faites le tri dans vos placards et n'achetez que le strict minimum : les stocks de bonbons, gâteaux, biscuits, chocolat et autres douceurs sont à proscrire. Faites le ménage et ne gardez que le strict nécessaire. De la même façon, lorsque vous faites vos courses, tenez-vous en à votre liste afin d'éviter de stocker des produits qui à un moment ou à un autre vous feront craquer.

Petite astuce : faites vos courses après manger – vous serez moins tenté.

Le stress augmente le grignotage

Par comparaison aux femmes qui ne travaillent pas ou peu, et par rapport aux hommes qui travaillent, les travailleuses grignotent davantage entre les repas sur leur lieu de travail. A l'approche d'une réunion, d'un rendez-vous ou d'un entretien avec son supérieur, on remarque une nette augmentation du grignotage, de la quantité de café ingérée et de cigarettes fumées. C'est également le cas lors d'une surcharge de travail ou lorsque des délais ne sont pas respectés.

En tout cas, il est clair que le stress modifie l'hygiène de vie des femmes. Elles cherchent notamment un certain réconfort dans l'alimentation.

En revanche, le stress professionnel ne semble pas influencer les habitudes des hommes.



« Accro » au chocolat ?

Le chocolat est un aliment plaisir par excellence. Mais il vaut mieux opter pour du chocolat très noir (85 % de cacao), donc moins sucré : vous serez moins tenté d'y revenir. Accordez-vous un ou deux carrés par jour, par exemple à la fin du repas. Pour éviter les tentations, faites le vide dans vos placards car garder des biscuits et autres confiseries chez soi est dangereux.

Au rayon boissons, privilégiez l'eau plate ou gazeuse, adoptez les boissons light aux édulcorants, elles sont pratiquement sans calories.

Sachez enfin que si c'est la faim qui vous pousse à craquer, ne sautez pas de repas, ne vous imposez pas de régimes trop draconiens.

LE SAVIEZ-VOUS

- Une grande part de frites apporte l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'huile.
- Une barre chocolatée (type Mars 50g) contient l'équivalent de 8 sucres + 1 cuillère à café d'huile.
- Un paquet de biscuits fourrés au chocolat contient l'équivalent de 3 à 4 cuillères à soupe d'huile + 20 sucres.
- Une cuillère à café de Nutella (ou pâte à tartiner à la noisette) – environ 15g – contient 1 cuillère à café d'huile + 2 morceaux de sucre.
- 2 carrés de chocolat noir = 1 cuillère à café d'huile + 1 morceau de sucre.
- 1 pot de danette vanille = 1 cuillère à café d'huile + 5 morceaux de sucre.
- 2 boules de glace = 1 cuillère à café d'huile + 3 morceaux de sucre.
- 1 croissant ordinaire = 1 cuillère à soupe d'huile + 4 morceaux de sucre.
- 1 part de millefeuille = 2 cuillères à soupe d'huile + 7 morceaux de sucre.
- Une canette de soda 33cl contient l'équivalent de 6 sucres.
- Une canette de coca contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre.

Quelques sites utiles :

www.sante.gouv.fr

www.mangerbouger.fr